

Des vacances, ça fait du bien!

Bon midi,



Prévoyez-vous prendre des vacances cet été? Prévoyez-vous des moments de repos, de courtes escapades?

Vive l'été, vive les moments de détente et vive les vacances! ☐

« Être en vacances, c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire ». Robert Orban, écrivain

Pour de multiples raisons, prendre des vacances n'est pas toujours évident, que ce soit en raison de notre situation ou de la pression financière, de notre profession ou autres.

Prévoir au moins des moments de repos, même si de courtes durées, est d'une grande importance pour un meilleur équilibre, mieux-être et une meilleure efficacité en général.

Voici quelques uns des nombreux bienfaits attribués aux vacances et à des moments de repos

- Ça permet grandement d'alléger notre esprit des soucis du boulot ou du quotidien en réduisant considérablement le niveau de stress et améliore donc nos capacités intellectuelles et physiques.
- Ça permet de remonter notre niveau d'énergie et de plaisir de la vie.

- Ça permet d' améliorer notre santé physique et globale
- Ça permet de consolider les liens affectifs, relationnels familiaux
- Et, ça permet d'apprécier encore mieux la vie et les gens qu'on aime...

En ce **MIDIPILE coaching** de début des vacances pour plusieurs d'entres nous, je vous propose de vous déposer 5 minutes pour stimuler votre énergie par la respiration du feu! l'exercice suivant provient du yoga kundalini, qui met l'accent sur la respiration et la méditation pour accéder à la source de l'énergie vitale, à la base de la colonne vertébrale. J'espère que cet exercice vous procurera le « boost » d'énergie physique et mental pour bien débiter vos vacances :-)!

(Cette technique de respiration a aussi des bienfaits pour la digestion et pour nos abdos ☐)

Assoyez-vous confortablement, prenez une profonde inspiration par le nez laissez gonfler votre ventre puis votre poitrine et expirez par le nez en pressant votre votre nombril contre votre colonne vertébrale et, laissez aller tout l'air contenu dans vos poumons...

Pour vous guider, je vous propose ce lien vers une [vidéo de démonstration](#) effectuée par une professionnelle du yoga

<https://monyogavirtuel.com/video/la-respiration-du-feu>

Passez un magnifique été et à bientôt :-)!

Diane

Besoin d'un coup de pouce? N'hésitez pas à me contacter à diane.gagnon@midi-pile-coaching.com ou au [418-569-0222](tel:418-569-0222), pour en discuter ou prendre un rendez-vous.